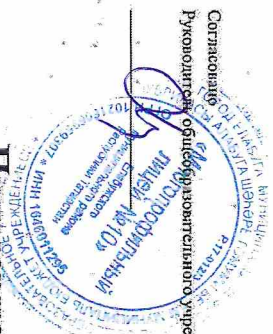


Согласовано
Руководителем образовательного учреждения

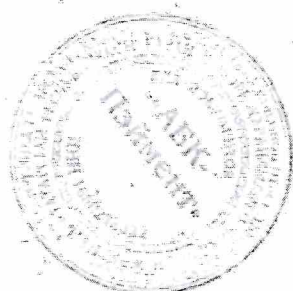


Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р. Р. Рахматуллин



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

сезон (зимне-весенний)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Калорийно-сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр 144, 2012 Дети +	Пшеница и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	13,65	15,29	32,32	330,99	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
№ 376 Сбор рец. На проч.не для общ.ч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Чай с сахаром	180/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	46,00	14,10	1,17
Итого:		545	16,10	16,07	64,01	477,30	0,19	10,91	65,30	2,45	350,25	311,29	66,26	4,65

20%

2 день														
№ 229/331 Сбор рец. На проч.не для общ.ч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Тертые мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	9,08	14,44	10,87	209,86	0,05	2,68	13,52	3,04	19,33	96,68	28,05	1,49
№ 203 Сбор рец. На проч.не для общ.ч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	4,53	31,99	189,30	0,09	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 377 Сбор рец. На проч.не для общ.ч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		513	18,56	19,58	79,65	570,40	0,20	4,71	33,52	4,61	59,68	203,81	57,13	4,19

25%

3 день														
ТТК	Фрикассе из куриной грудки	50/50	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
№ 312 Сбор рец. На проч.не для общ.ч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
№ 321 Сбор рец. На проч.не для общ.ч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
№ 376 Сбор рец. На проч.не для общ.ч. Во всех образ.учреж.Дети 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,46
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		558	15,34	16,51	63,67	493,42	0,28	33,69	32,40	2,89	115,65	211,99	68,32	6,14

20%

[illegible]

2.5%

ТП: Жив. состав и количество российских производителей питания, табл. №1, стр. 158, 2012. Денг +.	5. ДЕНЬ	Свежика отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
ТП:		Жаркое по-домашнему с овощами, с мясной	50/150	14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18
№349: Сбор. реч. На протяжении 6-ти лет, по всем образцам. Денг 2017		Компот из сухофруктов (75с)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Жив. состав и количество российских производителей питания, табл. 6 стр. 134, 2012		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Жив. состав и количество российских производителей питания, табл. 6, стр. 144, 2012		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Денг +	Итого:		510	20,19	20,31	80,09	577,96	0,26	25,49	82,01	4,40	150,67	271,13	84,49	6,29
				2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№ 10 Сбор. реч. На протяжении 6-ти лет, по всем образцам. Денг 2016	6. ДЕНЬ	Салат из зеленого горошка кс.	30	0,89	1,56	1,88	25,08	0,03	3,30	0,00	0,72	6,44	17,99	6,24	0,21
Жив. состав и количество российских производителей питания, табл. 6 стр. 144, 2012		Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/180/3	13,05	14,45	45,07	354,94	0,08	0,24	15,90	4,13	34,97	196,81	48,30	1,72
№ 377 Сбор. реч. На протяжении 6-ти лет, по всем образцам. Денг 2017		Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Жив. состав и количество российских производителей питания, табл. 6, стр. 144, 2012		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Денг +	Итого:		518	16,04	16,38	68,98	480,74	0,16	5,57	15,90	5,28	63,35	263,75	70,80	3,43
	Итого за 6 дней 1 недели:		3202	106,32	109,37	441,35	3207,20	1,55	91,84	263,70	22,80	927,38	1714,01	539,65	34,49

25%

2-я неделя														
	1 день													
№ 35 Сбор реч. на протяжении дня об-н. Во всех образ-ях. Делим 2017	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ТН	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	75/150/3	11,97	17,05	41,36	324,80	0,29	0,78	80,55	2,61	66,37	281,41	156,12	5,78
№349 Сбор реч. на протяжении дня об-н. Во всех образ-ях. Делим 2017	Компот из сухофруктов (75с)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134. 2012 Делим +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144. 2012 Делим +	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	6,80	0,44
	Итого:	503	20,20	20,32	85,37	604,78	0,38	1,58	101,55	3,87	214,85	407,10	188,18	7,26

2.5%

2 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 3 стр 144, 2012 Дети +	Пшобы и ягоды свежие (яблоны)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 265 Сбор реч. На прокорм для обр-ч. Во всех образ-учреж-Дети 2017	Плов из куринной грудки с рисовой крупой	50/150	16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
№ 377 Сбор реч. На прокорм для обр-ч. Во всех образ-учреж-Дети 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/105	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:		545	20,07	19,33	79,72	564,92	0,13	12,30	0,00	4,99	129,38	237,44	64,64	6,23

25%

3 день														
№ 52 Сбор реч. На прок-ие для обр-ч. Во всех образ-учреж-Дети 2017	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
№ 234 Сбор реч. На прок-ие для обр-ч. Во всех образ-учреж-Дети 2015	Биточки рыбные со сметанным соусом	75/20	8,46	6,82	12,18	148,32	0,05	0,25	10,66	3,81	38,07	127,32	29,75	1,12
№ 312 Сбор реч. На прок-ие для обр-ч. Во всех образ-учреж-Дети 2017	Пюре картофельное	150	3,20	4,17	18,78	132,00	0,15	18,69	22,50	0,18	41,94	89,13	28,77	1,07
№ 376 Сбор реч. На прок-ие для обр-ч. Во всех образ-учреж-Дети 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		555	16,07	15,14	67,65	482,40	0,28	22,96	33,16	6,25	124,94	301,63	89,24	4,64

20%

4 день														
№ 15 Сбор реч. На прок-ие для обр-ч. Во всех образ-учреж-Дети 2017 №279/2017,366/2016 Сбор реч. На прок-ие для питания детей в дошко образоват-учрежд-Дети 2017	Сыр порционн	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
	Тертые мясные в томатном соусе	60/40	7,04	7,47	15,96	161,75	0,05	0,69	25,70	0,41	15,38	77,35	16,21	0,67
№ 203 Сбор реч. На прок-ие для обр-ч. Во всех образ-учреж-Дети 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,56	7,60	39,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№349 Сбор реч. На прок-ие для обр-ч. Во всех образ-учреж-Дети 2017	Компот из сухофруктов (75с)	200	0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дети +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:		528	20,19	19,51	79,65	587,49	0,18	1,52	69,20	2,59	213,11	281,29	81,37	3,98

25%

5 день														
№ 233 Сбор рец. На прод. по дню общ. Во всех образцах-Дети 2017.	Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 139 Сбор рец. На прод. по дню общ. Во всех образцах-Дети 2017.	Гороховое пюре	180	6,21	1,69	41,90	216,60	0,59	0,00	0,00	0,54	111,49	252,99	74,03	5,62
№ 342 Сбор рец. На прод. по дню общ. Во всех образцах-Дети 2017.	Компот из свежих яблок (75с)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Допол +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Допол +														
Итого:		530	20,15	19,69	81,58	605,60	0,74	2,26	53,60	2,10	181,57	543,79	120,71	9,01
6 день														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 144, 2012	Пирожки и пироги свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	0,00	2,20
Допол +														
№ 377 Сбор рец. На прод. по дню общ. Во всех образцах-Дети 2017.	Компеты "Аппетитные" с овощным фарш	75/150	15,42	18,91	42,46	379,37	0,19	19,27	60,76	5,05	81,08	148,70	39,73	2,19
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	Чай с сахаром, с лимоном	185/105	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Допол +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Допол +														
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл. 6, стр. 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Допол +														
Итого:		575	19,43	19,85	84,13	574,09	0,29	31,30	60,76	5,90	123,03	221,66	67,79	6,11
Итого за 6 дней 2 недели:		С128+С14	116,12	113,84	478,09	3419,29	2,00	71,91	318,27	25,69	983,87	1992,91	611,93	37,23
ВСЕГО за 12 дней:		#ЗНАЧ1	222,44	223,20	919,45	6626,48	3,56	163,75	581,97	48,49	1911,26	3706,92	1151,58	71,72
В среднем на 1 учащегося в день:		#ЗНАЧ1	18,54	18,60	76,62	552,21	0,30	13,65	48,50	4,04	159,27	308,91	95,97	5,98

20-25%

25%

25%